様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　６ 年　６ 月 ２０ 日現在

機関番号：３２２０６
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2019～2023
課題番号：１９Ｋ１０９５８

研究課題名（和文）精神障害者の症状自己管理のための看護師による短期認知行動療法プログラムの効果検証

研究課題名（英文）Examining the Effectiveness of a Brief Cognitive Behavioral Therapy Program by Nurses for Symptom Self-Management in Persons with Mental Disorders

研究代表者
岡田　佳詠（OKADA, YOSHIE）

国際医療福祉大学・成田看護学部・教授

研究者番号：６０２７６２０１

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,300,000円

研究成果の概要（和文）：国内の精神障害者が増加の一途を辿るなか、医療チームの一員として看護師には再発予防のための症状自己管理を目的とする心理社会的介入を担う重要な役割があり、有効で実行性のある介入法として認知行動療法（CBT）が注目されてきた。そこで本研究では、看護師による双極性障害者を対象とした短期集団認知行動療法（CBGT）プログラムを作成し、単群前後比較デザインにて再発予防効果を検討した。その結果、対象数が少なく再発予防効果の検討には至らなかったが、対象者には躁・うつ状態の前ぶれ症状と対処法への気づきがみられ、プログラムへの満足度も高かった。今後もデータの蓄積と、ランダム化比較試験による検証が必要である。

研究成果の学術的意義や社会的意義
現在、国内の双極性障害者は増加傾向にあり、双極性障害への再発予防効果が検証されたCBTプログラムが十分ないなか、本研究の成果は双極性障害者への効果的なCBTプログラムの一資料を提供しうる点で学術的および社会的意義がある。また本研究は、国内における低強度型CBTプログラムの開発が十分されていないなか、短期かつ集団対象の低強度型CBTプログラムの効果を検討するもので、臨床現場でのCBTの実装という点でも貢献しうる。さらに看護師が実施する低強度型CBTプログラムという点で、看護師による有効な心理社会的介入の手法の確立にも貢献できると考える。

研究成果の概要（英文）：As the number of people with mental disorders in Japan continues to increase, nurses, as members of the healthcare team, have an important role to play in psychosocial interventions aimed at symptom self-management to prevent relapse, and cognitive behavioral therapy (CBT) has attracted attention as an effective and feasible intervention method. In this study, a short-term group cognitive-behavioral therapy (CBGT) program was created for bipolar patients by nurses, and its relapse prevention effect was examined in a single-group pre- and post-comparison design. Although the number of subjects was too small to examine the effect of relapse prevention, the subjects showed awareness of antecedent manic and depressive symptoms and coping strategies, and they were highly satisfied with the program. Further accumulation of data and validation through randomized controlled trials are needed.

研究分野：精神看護学

キーワード：認知行動療法　看護師　精神障害者　症状自己管理　双極性障害　再発予防

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

国内の精神障害者は増加の一途をたどり、精神科医療では、急性期症状を薬物療法で鎮静化したのち、早期退院への移行を進めている。そのなかで看護師には医療チームの一員として、再発予防のための退院後の症状自己管理などを目的とする心理社会的介入を担う重要な役割があるが、有効で実行性のある介入法は開発されていない。

本研究では、国内外のうつ病や統合失調症等の精神障害者の症状自己管理や再発予防への効果が検証されている認知行動療法（以下、CBT）に着目した。CBT は、認知（ものの見方・考え方）と行動に焦点をあて、適応的に変えることで社会生活上の問題・課題の解決を図る精神療法で、自己コントロールする力の養成が重視されている。医師や心理職以外の看護師による効果検討も、欧米を中心に、うつ病患者の自己管理による症状や社会生活機能の改善、統合失調症患者への症状自己管理を含む短期 CBT の効果、退院促進や再発予防等が報告されてきた。また国内では、2010 年度からうつ病患者等への「認知療法・認知行動療法」の診療報酬化が実現し、CBT の実施者不足から、2016 年度より看護師が医師との共同実施でも算定可能となった。同時に、看護師への CBT 教育研修体制の整備も進み、厚労省 CBT 研修事業や精神看護関連の学協会等での研修の開催、筆者らによるグループスーパービジョンを導入した教育研修プログラムの開発も行われてきた。しかし、国内において看護師が実施する、精神障害者への再発予防のための症状自己管理を目的とした、有効で実行性のある CBT プログラムは開発されていなかった。

２．研究の目的

本研究では、看護師が実施する、精神障害者への再発予防のための症状自己管理を目的とする CBT プログラムを作成・効果検証するにあたり、昨今、罹患者が増加傾向にあり、長期にわたり社会生活機能を脅かし、自殺率の高い双極性障害に注目した。

双極性障害については、再発予防のための維持療法として心理教育、CBT、家族焦点化療法、対人関係-社会リズム療法などの心理社会的治療の有効性が検証され、国内でも薬物療法との併用が推奨されている。なかでも CBT は、最も多くの無作為化比較試験が実施され、心理教育と並んで報告数が多いこと、実践者養成も進み、双極性障害にも適用しうる治療的要素も存在することから、国内での双極性障害の CBT プログラムの作成および効果検証は期待されるが、未だ十分実施されていない。

一方、昨今、国内では双極性障害以外の精神疾患においても、CBT の普及は十分進んでいないという指摘がある。その要因には、国内で適用される CBT プログラムが、高強度型と言われる、長期間長時間にわたり、重度の個人を想定して作成されていることが挙げられる。そのため、医師や看護師、心理職などが CBT プログラムに基づく実践者養成の研修を受けても、臨床の限られた時間のなかで実施することが現実的に難しく、多数の軽症で集団適用が可能な患者には用いにくい状況が生じている。また、双極性障害に対しては、低強度型といわれる、数セッションの短縮版心理教育が高強度型の心理教育に劣らず、再発予防の効果があるとの指摘もある。今後、これらを踏まえ、CBT の普及の推進のための体制整備が不可欠で、双極性障害者への短期で集団対象の心理教育的要素を含めた CBT プログラムの作成は急務である。

そこで本研究では、双極性障害者を対象とする、心理教育的要素を含めた短期集団 CBT プログラムを作成し、再発予防効果を検討することを目的とした。

本研究の実施により、双極性障害者への効果的な CBT プログラムの一資料を提供することができること、また、国内で有効とされる CBT プログラムが高強度型、つまり重度の個人を対象に、長期間かつ長時間の面接で構成されるなか、短期かつ集団対象の低強度型 CBT プログラムの効果が検討でき、臨床現場での CBT の実装に貢献しうると考えた。

３．研究の方法

１）研究デザイン：単群前後比較研究

２）研究期間：2023 年 7 月～2024 年 5 月

３）研究実施場所：関東圏地域医療支援病院精神神経科外来

４）研究対象者：

（1）選択基準：対象者は、以下のすべてを満たす者とした。双極性障害Ⅰ型かⅡ型と診断されていること、躁状態あるいはうつ状態の急性期から脱しており、開始前の躁状態・うつ状態の評価尺度において安定が確認できること、短期集団 CBT プログラムへの参加を主治医が承諾していること、短期集団 CBT プログラムへの参加の同意が文書にて得られること、20 歳～65 歳であること。

（２）除外基準：自殺念慮があるか自殺企図の可能性がある場合

５）対象者募集から同意取得の手続き：主治医やメディカルスタッフから選定条件を満たす患者に勧めるか、精神神経科外来の窓口にチラシを貼付し、参加希望の申し出のあった方に対して、

事前面接にて本研究の説明をし、文書にて同意を得た。
６）短期集団 CBT プログラムの概要：文献レビューおよび双極性障害の CBT の専門家との協議の上、双極性障害者に対する短期集団 CBT プログラムを作成した。プログラムの主軸はエビデンスの蓄積がある Lam（2003, 2005, 2010）のプログラムとし、そこに心理教育の要素を加えた。短期集団 CBT プログラムは１クールを 4 回で構成し、１回は１時間とした。１時間の進め方は、開始から終了までを、①状態の確認、前回のまとめ、宿題の確認、②アジェンダ設定、③認知・行動に関する作業（双方向的な心理教育、個人・集団ワーク）、④まとめ、フィードバック、宿題の設定、と構造化した。プログラムのテーマは、第 1 回は「双極性障害と認知行動療法を知ろう」、第 2 回は「活動と気分をモニタリングしよう」、第 3 回は「前ぶれ（前駆）症状と対処法を知ろう」、第 4 回は「再発予防のためのセルフマネジメントの方法を知ろう」で構成した。プログラムの実施者は、うつ病・双極性障害者を対象とする集団 CBT の実施経験が 15 年以上ある筆者とし、実施中は、研究分担者のうち、うつ病・双極性障害者への集団 CBT の実施経験が 15 年以上ある公認心理師が適宜スーパービジョンを行うことにした。
７）データ収集・分析：主要評価項目は、「再発予防効果」とし、「研究組み入れ時から 18 ヶ月間における初回の躁状態か抑うつ状態出現までの時間」と設定した。研究組み入れ時から 18 ヶ月間、継続観察を行い、初回の躁状態か抑うつ状態出現までの時間を測定することとした。副次的評価項目は、「躁状態あるいは抑うつ状態の改善」「QOL の改善」「CBT プログラムの満足度」とした。「躁状態の改善」は、躁状態を評価する「ヤング躁病評価尺度（YMRS）」「Internal State Scale（ISS）第 2 版」、「抑うつ状態の改善」では、うつ状態を評価する「ハミルトンうつ病評価尺度（HAMD）」「Beck Depression InventoryⅡ（BDI-Ⅱ）」を測定することとした。「QOL の改善」は、社会生活機能や日常生活機能、身体機能、全体的健康観などの健康関連 QOL を測定する「SF36ｖ2」を用いた。「CBT プログラムの満足度」は、精神科医療施設の退院患者を対象に作成された「日本語版 Client Satisfaction Questionnaire（CSQ-8J）」を測定した。
　分析は、短期集団 CBT プログラムの開始前後に、YMRS、ISS、HAMD、BDI、SF36ｖ2 を測定し、記述統計を行い、Wilcoxon の符号付順位和検定を実施した。
８）倫理的配慮：国際医療福祉大学倫理審査委員会（21-Im-067、2022/02/15）と NTT 東日本関東病院倫理・監査委員会（東総医関 000200002294-01、2023/06/29）の承認を得た。

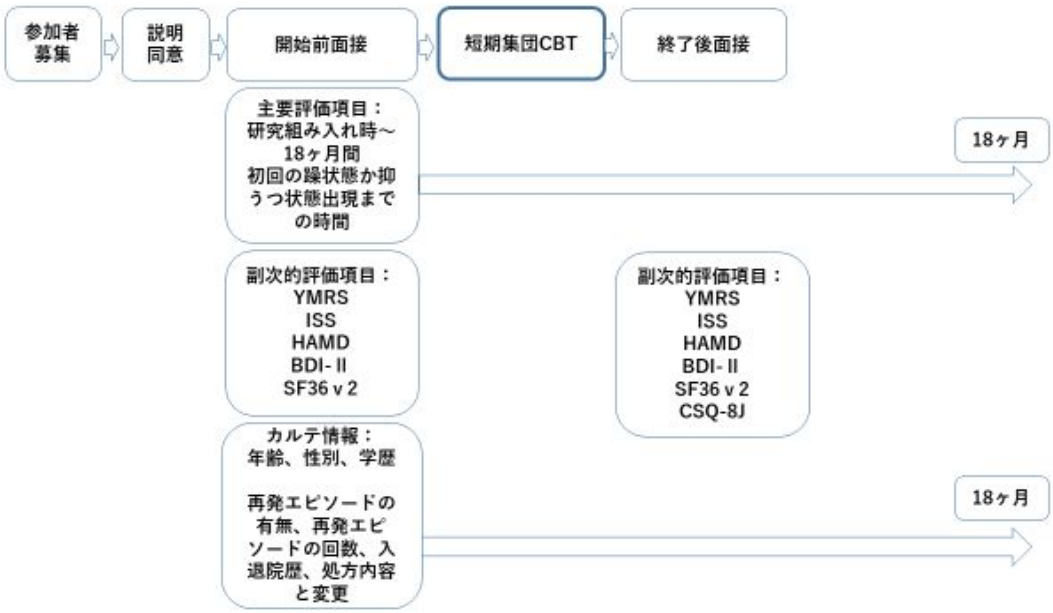

図１．短期集団 CBT プログラムの実施と評価スケジュール

４．研究成果

　2024 年 5 月末時点で 2 クールを実施し、対象者は 5 名で、40～50 代の男性 4 名と女性 1 名であった。5 名中 4 名は、以前別の集団 CBT に参加した経験があった。
　短期集団 CBT プログラムの開始前後において、YMRS、ISS、HAMD、BDI、SF36ｖ2 について Wilcoxon の符号付順位和検定を実施したところ、躁状態やうつ状態の改善傾向はあったが、有意な差はみられなかった。CSQ-8J については、平均 28 点で、全体にプログラムの満足度は高かったことが示唆された。また全員がプログラムのなかで躁あるいはうつ状態の前ぶれ症状への気づきがあり、それらの対処法を考え、一部行動に移すことができた。集団内の他者の意見を取り入れる姿勢もみられ、プログラムは役立ったという評価が聞かれた。プログラム終了後の経過観察においては、全員、躁やうつ状態の悪化等はみられなかった。

５．考察

対象数が 5 名と少なく、短期集団 CBT プログラム終了後の再発予防効果の検討には十分至らず、プログラム前後の躁・うつ状態への改善効果についても有意差はみられなかった。しかし全員が躁あるいはうつ状態の前ぶれ症状への気づきと対処法の検討ができ、満足度も高かったことから、プログラムは有用であった可能性がある。今後はデータを蓄積し、プログラムの微修正を図り、ランダム化比較試験による効果検証を行う必要がある。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計7件（うち査読付論文　1件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　0件）

１．著者名 岡田佳詠	４．巻 20(1)
２．論文標題 認知行動療法の理論と実際	５．発行年 2023年
３．雑誌名 正光会医療研究会誌	６．最初と最後の頁 1-6
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

１．著者名 藤澤 大介 田島 美幸 岡田 佳詠 大嶋 伸雄 岡島 美朗 菊地 俊暁 耕野 敏樹 佐藤 泰憲 高橋 章郎 中川 敦夫 中島 美鈴 吉永 尚紀 近藤 裕美子 田村 法子 大野 裕	４．巻 28(3)
２．論文標題 【精神療法の現在と今後の展望】本邦における集団精神療法の現状と展望 厚生労働科学研究:効果的な集団精神療法の施行と普及および体制構築に資する研究班	５．発行年 2023年
３．雑誌名 最新精神医学	６．最初と最後の頁 225-230
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

１．著者名 岡田佳詠・中村優美	４．巻 14
２．論文標題 看護師の精神疾患への認知行動療法の質の確保―国外の系統的質的文献レビューから―	５．発行年 2021年
３．雑誌名 認知療法研究	６．最初と最後の頁 65-75
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

１．著者名 岡田佳詠	４．巻 14
２．論文標題 エビデンスを『つくる』『つたえる』『つかう』－量的・質的・混合研究法の課題―	５．発行年 2021年
３．雑誌名 認知療法研究	６．最初と最後の頁 1-10
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

1．著者名 岡田佳詠	4．巻 18
2．論文標題 特集１　管理者＆組織で実践できる効果的支援のマネジメント　スタッフのメンタル不調予防と早期介入スキル、仕組みづくり 認知行動療法の視点でとらえる　人間関係の悩みの解決法	5．発行年 2020年
3．雑誌名 看護部長通信	6．最初と最後の頁 2-8
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

1．著者名 岡田佳詠	4．巻 増刊第6号
2．論文標題 多職種チームのケースフォーミュレーション	5．発行年 2019年
3．雑誌名 精神療法　ケースフォーミュレーションと精神療法の展開	6．最初と最後の頁 80-90
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

1．著者名 岡田佳詠	4．巻 12（2）
2．論文標題 精神療法の論文がアクセプトされるために―研究のまとめ方と論文投稿のポイント―　集団の精神療法をエビデンスにする：Mixed Methods Research（混合研究法）による試み	5．発行年 2019年
3．雑誌名 認知療法研究	6．最初と最後の頁 39-41
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

〔学会発表〕　計19件（うち招待講演　2件／うち国際学会　3件）

1．発表者名 藤澤大介，岡田佳詠，天野敏江，根本友見，中島美鈴，大嶋伸雄，高橋章郎，岡島美朗，田村法子，吉永尚紀，丹野義彦
2．発表標題 集団認知行動療法実践者養成プログラムの開発
3．学会等名 第23回日本認知療法・認知行動療法学会
4．発表年 2023年

１．発表者名 安達慎也，岡田佳詠，根本友見
２．発表標題 思春期のうつ病患者への看護師による認知行動療法の効果-セルフコントロール力の向上に焦点をあてて-
３．学会等名 第23回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2023年

１．発表者名 岡田佳詠，大路友敦，中村聡美，森内加奈恵，天野敏江，根本友見
２．発表標題 双極性障害者への再発予防を目的とする短期集団認知行動療法プログラムの作成
３．学会等名 第23回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2023年

１．発表者名 Yoshie OKADA, Toshie AMANO, Tomomi NEMOTO
２．発表標題 Effects of an educational training program on low-intensity cognitive behavior therapy for nurses in Japan
３．学会等名 10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies（国際学会）
４．発表年 2023年

１．発表者名 Shimizu K, Tajima M, Tamura N, Kondo Y, Okada Y, Kikuchi T, Fujisawa D
２．発表標題 The current practice of group psychotherapy in Japan: a nationwide survey
３．学会等名 10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies（国際学会）
４．発表年 2023年

１．発表者名 岡田佳詠
２．発表標題 看護に活かす認知行動療法 ーWith コロナの中での学びを高めるチャレンジ 簡易型認知行動療法
３．学会等名 日本精神保健看護学会第32回学術集会・総会
４．発表年 2022年

１．発表者名 岡田佳詠，田島美幸，原祐子，岩元健一郎，川西智也，天野敏江
２．発表標題 認知症家族介護者のケアに活かすオンライン認知行動療法研修 プログラムの効果検討
３．学会等名 第22回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2022年

１．発表者名 岡田佳詠
２．発表標題 大会長企画シンポジウム 限られた時間で効率的に認知行動療法を行うには 看護領域における簡易型CBT
３．学会等名 第22回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2022年

１．発表者名 岡田佳詠
２．発表標題 認知症を取り巻く支援において 認知行動療法を活用するには 認知症のケア従事者に対するCBT教育の取り組み
３．学会等名 第22回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2022年

１．発表者名 板橋朱麻留、岡田佳詠
２．発表標題 CTケーススタディ　薬物依存の青年期女性に対して入院中に看護師が認知行動療法を実践した一例
３．学会等名 第18回日本うつ病学会総会第21回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2021年

１．発表者名 岡田佳詠
２．発表標題 MDワークショップ１　うつ病看護研修会：ガイドラインに基づく講義と事例検討　認知行動療法
３．学会等名 第18回日本うつ病学会総会第21回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2021年

１．発表者名 岡田佳詠
２．発表標題 認知行動療法を実施する看護師のスーパーバイザーに求められる態度・スキル
３．学会等名 第18回日本うつ病学会総会第21回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2021年

１．発表者名 岡田佳詠、中野真樹子、冨樫剛清、天野敏江
２．発表標題 地域生活者への認知行動療法に対するスーパービジョンの実際
３．学会等名 日本精神保健看護学会第31回学術集会・総会
４．発表年 2021年

１．発表者名 森内加奈恵・岡田佳詠
２．発表標題 双極性障害の再発予防に関する精神科急性期病棟の看護師の認識
３．学会等名 日本精神保健看護学会第30回学術集会・総会
４．発表年 2020年

１．発表者名 天野敏江・岡田佳詠
２．発表標題 重い精神障害をもつ人を支援する精神科訪問看護のための教育プログラムの作成と評価
３．学会等名 日本精神保健看護学会第30回学術集会・総会
４．発表年 2020年

１．発表者名 Yoshie Okada, Toshie Amano, Tomomi Nemoto, Naomi Yoshinaga, Susumu Kitano, Rie Yanauchi, Makiko Nakano, Yuko Shiraishi, Hiroko Kunikata
２．発表標題 Effectiveness of Group Supervision in Nurse-Administered Cognitive Behavioral Therapy
３．学会等名 9th World Congress of Behavioural & Cognitive Therapies（国際学会）
４．発表年 2019年

１．発表者名 岡田佳詠
２．発表標題 人を結び、チームを育てる
３．学会等名 第19回日本認知療法・認知行動療法学会（招待講演）
４．発表年 2019年

１．発表者名 岡田佳詠
２．発表標題 自主企画シンポジウム1 精神科病院や地域で働く臨床看護師の認知行動療法実践とスーパービジョンの現状と課題 看護師に対するグループスーパービジョン教育研修
３．学会等名 第19回日本認知療法・認知行動療法学会
４．発表年 2019年

１．発表者名 岡田佳詠
２．発表標題 看護師が実践するCBTの質の担保には何が必要か？
３．学会等名 2019年度（一社）看護のための認知行動療法研究会総会（招待講演）
４．発表年 2019年

〔図書〕　計4件

１．著者名 岡田佳詠	４．発行年 2022年
２．出版社 南江堂	５．総ページ数 24
３．書名 看護学テキストNICE 精神看護学Ⅱ　地域・臨床で活かすケア（改訂第3版）　対象者の力を引き出し支える 第Ⅷ章　治療・ケア・支援の方法　２．心理学的側面からアプローチする治療・ケア・支援　B. 心理教育、C. 認知行動療法におけるアセスメントと支援　第Ⅸ章　2. 気分障害、3. 強迫症/強迫性障害	

１．著者名 岡田佳詠	４．発行年 2021年
２．出版社 医学書院	５．総ページ数 39
３．書名 ストレングスモデルからみた精神看護過程+全体関連図、ストレングス・マッピングシート	

１．著者名 岡田佳詠	４．発行年 2021年
２．出版社 医学書院	５．総ページ数 332
３．書名 看護のためのポジティブ心理学	

１．著者名 岡田佳詠	４．発行年 2020年
２．出版社 培風館	５．総ページ数 198
３．書名 集団認知行動療法の進め方	

〔産業財産権〕

〔その他〕

認知行動療法における多職種連携マニュアル：岡田佳詠（分担執筆担当）第1部 外来診療の個人CBTにおける多職種連携 7 1. 多職種連携とは 7 2.各医療者に求められる役割 7 2-2. 看護師の役割、日本医療研究開発機構（AMED）障害者対策総合研究開発事業（精神障害分野）各精神障害に共通する認知行動療法のアセスメント、基盤スキル、多職種連携のマニュアル開発に関する研究

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関